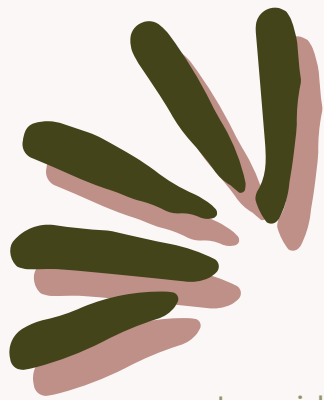




CHAKRA *reset*

Le guide holistique pour équilibrer vos chakras
et rayonner de l'intérieur.

June
chez vous



CHAKRA *reset*

Le guide holistique pour équilibrer vos chakras et rayonner de l'intérieur.

Sommaire

Light up your chakras.....	1
Introduction au programme.....	2
Comprendre les chakras	3
Origine et signification.....	4
Les clés pour entrer dans la pratique.....	5
Les 7 chakras.....	6
Les 7 chakras et leurs fonctions.....	7
Le chakra racine.....	8
Le chakra sacré.....	9
Le chakra du plexus solaire.....	10
Le chakra du cœur.....	11
Le chakra de la gorge.....	12
Le chakra du 3 ^{ème} œil	13
Le chakra couronne.....	14
Plongez au cœur de vos énergies avec le journaling.....	15
Guide journaling.....	16 - 18

June
chez vous



Light up your chakras

Bienvenue dans ce guide pensé pour **accompagner notre programme Chakra Reset**. L'objectif de ce guide et des pratiques liées aux chakras est de vous offrir des clés pour explorer ces centres d'énergie avec curiosité et douceur, en vous appuyant sur vos émotions et votre ressenti corporel.

Nous vous proposons un voyage intérieur, un voyage à travers les 7 chakras qui influencent votre équilibre physique, émotionnel, mental et spirituel.

À travers chaque séance, vous serez invité.e à vous **reconnecter pleinement à votre corps, à vos ressentis et à votre souffle**.

Vous apprendrez à observer comment les émotions s'impriment en vous, à repérer et à libérer les blocages énergétiques qui freinent votre élan.

Ce sera l'occasion de vous ancrer solidement dans le présent, de réveiller votre créativité, votre sensualité et votre feu intérieur. Peu à peu, vous cultiverez un amour de vous plus profond et inconditionnel, et vous retrouverez **confiance, clarté et paix intérieure**.

A très vite sur **June Chez Vous**

Marine

Bienvenue dans le programme CHAKRA RESET

Ce programme de yoga vous invite à **explorer** et **rééquilibrer** vos 7 chakras à travers des pratiques corporelles, respiratoires et méditatives. Chaque séance est dédiée à un chakra spécifique, pour activer, aligner et faire circuler l'énergie en profondeur.

Vous avancerez pas à pas du chakra racine jusqu'au chakra couronne, en cultivant la conscience de votre corps, de vos émotions et de votre énergie. En clôture du programme, une séance de Yin permettra de libérer les blocages en douceur grâce à une posture pour chaque chakra.

Accessible à tou.te.s, ce parcours est une invitation à se recentrer, à s'aligner et à retrouver la fluidité entre son corps, son cœur et sa conscience.



YOGA



8 VIDÉOS



TOUS NIVEAUX



15 - 35 MINS



Anouck Rivet

Professeure de yoga Vinyasa et Yin



Marine Mathieu

Professeure de yoga Vinyasa



1. COMPRENDRE LES CHAKRAS



ORIGINE

Le mot sanskrit Chakra signifie "roue".

Les chakras sont des **centres d'énergie** situés le long de la colonne vertébrale. Chacun possède sa propre couleur, vibration, pierre, etc. qui régit un **domaine énergétique spécifique**.

FONCTION

Les chakras ne sont donc pas visibles à l'œil nu.

Dans une approche plus symbolique ou énergétique, on établit souvent un lien entre les chakras et les organes ou glandes du système endocrinien, qui régulent la production hormonale.

Si l'un d'entre eux « tourne » plus lentement ou est bloqué, cela peut déséquilibrer l'ensemble de l'organisme, en particulier la zone corporelle qui lui est associée.

Chaque chakra a une **fonction**, un peu comme une pièce dans une maison. Chacun doit être capable de **recevoir** l'énergie extérieure, de **l'assimiler** et de **l'exprimer** ou de la **décharger** pour maintenir un bon équilibre.

LES CLÉS POUR ENTRER DANS LA PRATIQUE

1. Vous pouvez choisir de suivre le programme **Chakra Reset** de **manière linéaire**, en commençant par le chakra racine et en remontant, chakra par chakra, jusqu'au sommet du crâne.



2. Vous pouvez aussi vous **laisser guider par votre intuition**, et pratiquer la séance qui vous appelle le plus aujourd'hui, selon votre état, votre énergie, votre besoin du moment.



3. Le guide qui accompagne ce programme est là pour vous **éclairer**. Il vous explique les liens entre chaque chakra, votre corps, vos émotions...

Il contient aussi des **affirmations** à répéter, des **pierres semi-précieuses** qui soutiennent chaque centre énergétique, ainsi que des **repères** pour vous aider à reconnaître les signes d'un chakra en déséquilibre... ou au contraire, en pleine harmonie.





LES 7 CHAKRAS



LES 7 CHAKRAS ET LEURS FONCTIONS



LE CHAKRA RACINE

Ancrage et Sécurité



LE CHAKRA SACRÉ

Plaisir et Sensualité



LE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Force et Détermination



LE CHAKRA DU COEUR

Amour et Compassion



LE CHAKRA DE LA GORGE

Communication et Expression



LE CHAKRA DU 3^{ÈME} OEIL

Intuition et Discernement



LE CHAKRA COURRONNE

Unité et Paix

MULADHARA

Le chakra racine



Le chakra racine est le siège de la stabilité, de la sécurité intérieure et de notre ancrage à la Terre.

Ce centre d'énergie nous relie à nos besoins fondamentaux et à notre instinct de survie.

Il nous invite à habiter pleinement notre corps, à nous sentir en sécurité dans l'instant présent et à poser des bases solides pour nous épanouir dans la vie.

[Démarrer ma pratique](#)

FONCTION ANATOMIQUE

Il se situe à la base de la colonne vertébrale.

Il est associé aux jambes, aux pieds, au bassin et aux organes d'élimination. Sur le plan hormonal, on le relie aux glandes surrénales, impliquées dans la gestion du stress et des réponses de survie.

LES PIERRES



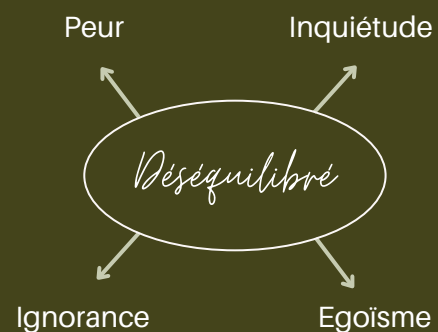
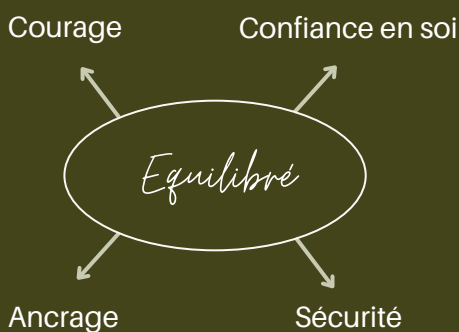
Jaspe rouge



Grenat



Rubis



LES POSTURES

Postures qui renforcent les jambes, comme les équilibres debout.

DÉESSE - CHAISE - DEMI-PONT - LES GUERRIERS

"JE SUIS ANCRÉ.E ET EN SÉCURITÉ"

SVADHISTHANA

Le chakra sacré



Le chakra sacré est le siège du plaisir, du désir, de la sexualité, de la créativité, de la joie et de l'enthousiasme.

Ce centre d'énergie nous relie à nos émotions profondes et à notre capacité à ressentir pleinement.

Il nous invite à savourer la vie dans l'instant présent, sans nous laisser dominer par nos dépendances émotionnelles ou nos besoins d'attachement excessifs.

[Démarrer ma pratique](#)

FONCTION ANATOMIQUE

Il se situe au niveau du bassin.

Il est en lien avec le bassin, les organes reproducteurs et le système urinaire.

On l'associe aux ovaires et aux testicules, qui produisent les hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone et progestérone).

LES PIERRES



Cornaline



Agate feu



Pierre de lune

Créativité

Dynamisme



Jovialité

Optimisme

Rigidité

Caprice



Jalousie

Obsession

LES POSTURES

Postures d'ouverture de hanches et de flexion avant.

GRENOUILLE - PIGEON - LÉZARD - PAPILLON

"J'ACCUEILLE LA JOIE ET LE PLAISIR DANS MA VIE"

MANIPURA

Le chakra du plexus solaire



Le chakra du plexus solaire est le centre du feu intérieur, il régule la digestion physique et émotionnelle.

C'est le lieu de l'estime de soi, de la volonté, du pouvoir personnel et de la transformation.

Quand il est fort, il éclaire notre chemin avec courage et clarté.

[Démarrer ma pratique](#)

FONCTION ANATOMIQUE

Il se situe au-dessus du nombril, en haut du ventre.

Il est relié au système digestif : estomac, foie, rate, vésicule biliaire et pancréas. Sur le plan hormonal, le pancréas régule notamment la glycémie grâce à la production d'insuline.

LES PIERRES



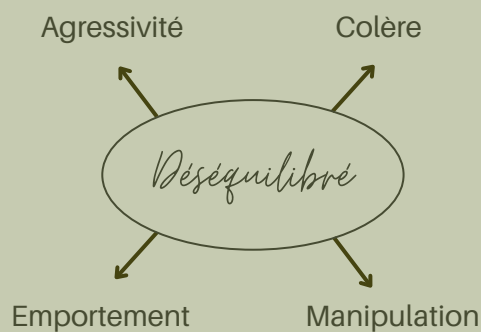
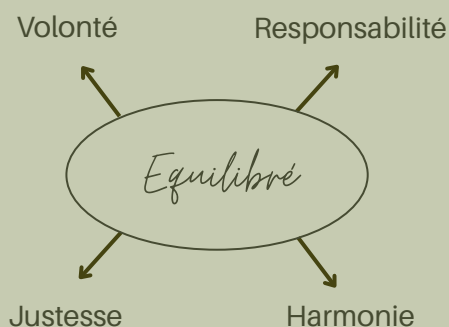
Ambre



Citrine



Œil de tigre



LES POSTURES

Postures qui engagent et étirent les abdominaux.

ARC - BATEAU - CHAMEAU - TORSION

“JE SUIS PUISSANT.E ET PLEIN.E D'ÉNERGIE”

ANAHATA

Le chakra du cœur



Le chakra du cœur unit l'instinct et la conscience supérieure, le bas et le haut du corps.

Il ouvre la voie de l'amour inconditionnel, de la compassion et du lien.

C'est là que naît la paix, dans l'espace subtil entre donner et recevoir.

[Démarrer ma pratique](#)

FONCTION ANATOMIQUE

Il se situe au centre de la poitrine.

Il est associé au cœur, aux poumons et à la circulation. On le relie également au thymus, une glande impliquée dans le système immunitaire et la production de globules blancs.

LES PIERRES



Emeraude



Jade



Malachite

Compassion

Sincérité



Dévotion

Générosité

Pitié

Tristesse



Susceptibilité

Jugement

LES POSTURES

Les flexions arrières douces.

COBRA - POISSON - CHAMEAU

“ JE DONNE ET JE REÇOIS L'AMOUR LIBREMENT ”

VISHUDDHA

Le chakra de la gorge



Le chakra de la gorge, littéralement “le centre de la purification” gouverne notre capacité à nous exprimer avec authenticité et fluidité.

Relié à l'espace et à la vibration, il purifie notre parole et notre vérité intérieure.

C'est le pont entre notre monde intérieur et l'extérieur.

[Démarrer ma pratique](#)

FONCTION ANATOMIQUE

Il se situe au niveau de la gorge et des cervicales.

Il est lié à la gorge, au cou, à la mâchoire, à la bouche et à la voix, ainsi qu'à la glande thyroïde, qui joue un rôle important dans la régulation du métabolisme et de l'équilibre du corps.

LES PIERRES



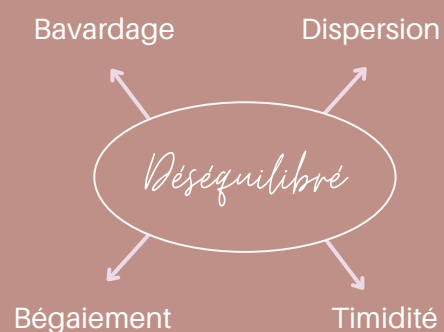
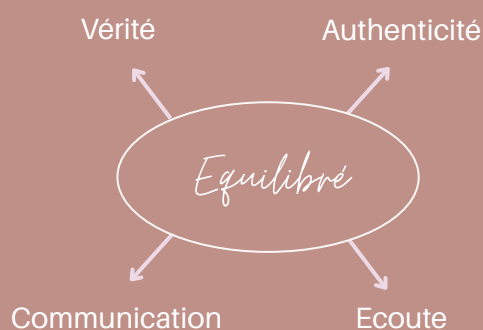
Celestine



Turquoise



Aigue Marine



LES POSTURES

Les postures dans lesquelles on ouvre et on ferme la gorge

CHAT / VACHE - CERCLE AVEC LE COU - LIÈVRE

“JE M'EXPRIME AVEC AUTHENTICITÉ”

AJNA

Le chakra du 3ème œil



Le chakra du 3ème œil, littéralement “le centre de contrôle” est le centre de l’intuition, du discernement et de la vision intérieure.

Il unifie pensée et ressenti pour ouvrir la porte de la conscience profonde.

C’est le regard tourné vers l’intérieur, celui qui voit au-delà du visible.

[Démarrer ma pratique](#)

FONCTION ANATOMIQUE

Il se situe entre les sourcils.

Il est en lien avec la tête, le cerveau et les yeux.
On l’associe à la glande pinéale, qui régule les cycles veille-sommeil grâce à la production de mélatonine.

LES PIERRES



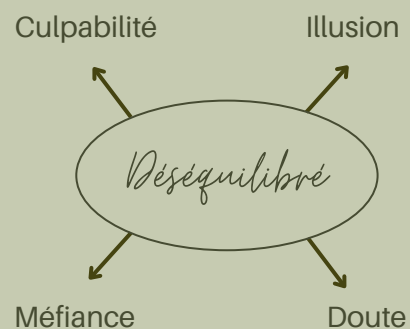
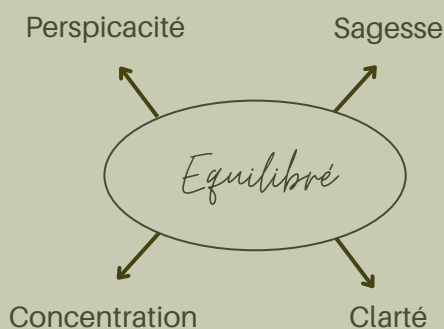
Saphir



Lapis lazuli



Sodalite



LES POSTURES

Les postures dans lesquelles le front est dirigé vers le sol

INVERSION - POSTURE DE L’ENFANT - PINCE

“JE FAIS CONFIANCE À MON INTUITION”

SAHASRARA

Le chakra couronne



Le Chakra couronne relie l'individu à la conscience universelle.

Il ouvre à l'illumination, à l'unité, à un sentiment de connexion avec ce qui nous entoure.

C'est le point culminant de l'éveil de l'énergie vers le spirituel.

[Démarrer ma pratique](#)

FONCTION ANATOMIQUE

Il se situe au sommet du crâne.

On le relie à l'hypothalamus et à l'hypophyse, considérés comme les centres de régulation du système hormonal.

LES PIERRES



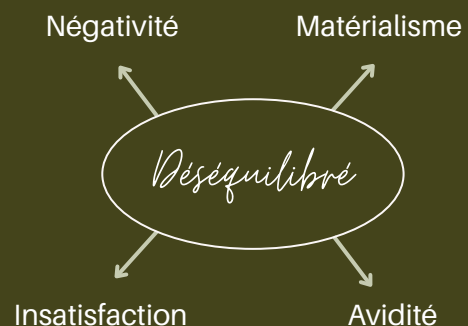
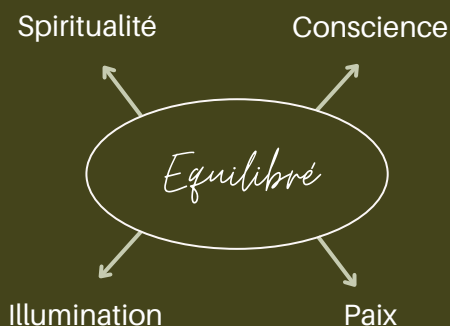
Améthyste



fluorite



Diamant



LES POSTURES

Les postures dans lesquelles le front est dirigé vers le sol

LOTUS - MONTAGNE - CADAVRE

“JE SUIS SPIRITUELLEMENT ÉVEILLÉ.E ET CONSCIENT.E”



PLONGEZ AU COEUR DE VOS
ÉNERGIES AVEC LE JOURNALING

JOURNALING

Libérez votre créativité



Ce journal vous invite à plonger au cœur de votre énergie intérieure en explorant chacun des sept chakras. Prenez votre temps, installez-vous dans un endroit calme, respirez profondément et laissez vos pensées s'exprimer librement. Chaque série de questions vous aidera à mieux comprendre, libérer et harmoniser l'énergie de chaque centre.



Chakra Racine (Muladhara)

Quelles sont mes principales peurs en ce moment ?

Comment affectent-elles mon sentiment de sécurité ?

Quelles sont mes principales sources de stabilité aujourd'hui ?

Quels événements du passé me font encore douter de ma capacité à me sentir en sécurité ?



Chakra Sacré (Svadhishthana)

Est-ce que je m'autorise à ressentir pleinement mes émotions ?

Comment est-ce que je vis ma sensualité et ma sexualité ?

De quelles façons j'exprime ma créativité ?

Chakra du Plexus Solaire (Manipura)

Ai-je confiance en mes choix et en mes capacités ?
Comment est-ce que je réagis face aux critiques ou aux échecs ?
Quelles sont mes plus grandes réussites personnelles ? Est-ce que je les reconnais ?

Chakra du Cœur (Anahata)

Ai-je des blessures du cœur que je n'ai pas encore osé regarder ?
Comment est-ce que j'exprime mon amour envers les autres... et envers moi-même ?
Est-ce que je me sens digne d'être aimé(e) ?

Chakra de la Gorge (Vishuddha)

Est-ce que je dis ce que je pense, ou est-ce que je retiens souvent mes mots ?
Ai-je peur du jugement quand je prends la parole ? Pourquoi ?
Est-ce que je me sens écouté.e et compris.e ?

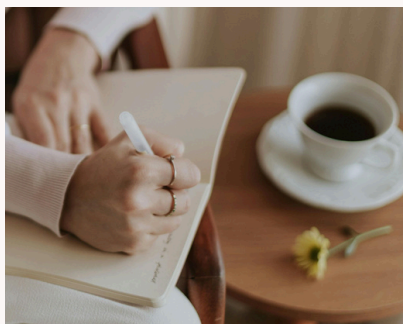
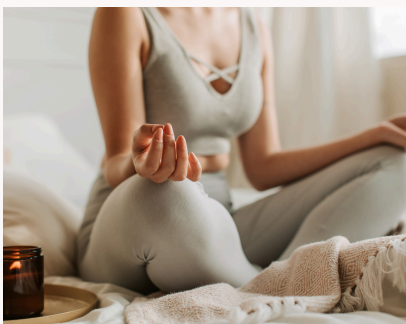
Chakra du Troisième œil (Ajna)

Ai-je confiance en mon intuition ? Est-ce que je l'écoute ?
Est-ce que j'ai une vision claire de ce que je veux créer dans ma vie ?
Quelles croyances limitent encore ma perception ?

Chakra Couronne (Sahasrara)

Comment puis-je nourrir un sentiment de paix et d'unité avec le monde autour de moi ?
Ai-je du mal à lâcher prise ? Pourquoi ?
Quelles pratiques m'aident à me sentir connecté.e à l'univers ou à une énergie supérieure ?

Prenez le temps de relire vos réponses, observez les émotions et les idées qui émergent. Ce journal est un outil de découverte, à utiliser autant de fois que nécessaire pour vous aider à explorer vos émotions et à trouver votre équilibre.



Prêt.e à explorer l'univers de vos chakras ?

Laissez derrière vous les tensions, les blocages et les déséquilibres qui freinent votre énergie. Ce voyage intérieur est une invitation à vous reconnecter à votre force vitale, à éveiller vos centres énergétiques, et à retrouver un équilibre entre le corps, le cœur et l'esprit.

Avec douceur et présence, **June Chez Vous** vous accompagne sur ce chemin de la transformation.

Light up your chakras !



junechezvous.fr



hello@junechezvous.fr



[@junechezvousyoga](https://www.facebook.com/junechezvousyoga)



[@junechezvous_yoga](https://www.instagram.com/junechezvous_yoga)

